

## ARTRHOSE

### Was tun, wenn die Gelenke schmerzen?

#### **Aktuelle Leitlinie**

In Leitlinien werden Behandlungen/Therapien und medizinische Entscheidungen zur optimalen Betreuung von Patienten zusammengefasst. Hierbei wird Wissen aus unterschiedlichen Quellen zusammengetragen und ausgewertet. Unter Berücksichtigung und Diskussion gegensätzlicher Standpunkte mit einer finalen Konsensentscheidung (auf wissenschaftlicher Grundlage) entwickeln sich Leitlinien. Sie dienen der optimalen Behandlung/Therapie eines Patienten und sind die Grundlage medizinischer Entscheidungen.

Die nun folgenden Informationen bezüglich dem Krankheitsbild Arthrose sind von uns auf Basis der aktuellen Leitlinien für euch zusammengestellt.

#### **Was ist Arthrose?**

Unter einer Arthrose versteht man eine progressive Zerstörung des Gelenkknorpels und Schädigung angrenzender Strukturen wie Knochen, Muskeln, Kapseln und Bänder.

#### **Was sind die Symptome einer Arthrose?**

Je nach Schweregrad einer Arthrose kommt es zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, die oftmals Beruf, Alltag und Freizeit beeinträchtigen können.

#### **Behandlungsmöglichkeiten (Subgruppen)**

Grundsätzlich lässt sich die Behandlung einer Arthrose in drei Gruppen einteilen:

- konservativ, nicht pharmakologisch (ohne Medikamente)
- konservativ + pharmakologisch (mit Medikamenten)
- operativ

#### **Konservative Behandlung**

Die konservative Behandlung einer Arthrose umfasst verschiedene Bereiche. Zunächst ist es wichtig, die Muskeln zu kräftigen und Bewegungsabläufe mit verbesserter Koordination zu schulen. Somit werden Gelenke gleichmäßiger und besser belastet. Außerdem ist es wichtig, das Körpergewicht von Betroffenen zu regulieren. Verbesserung der Ausdauer und Aufklärung bilden zwei weitere Säulen in der Behandlung. Sind Bewegungseinschränkungen bereits vorhanden, sollten spezielle therapeutische Mobilisationen zur Anwendung kommen. Auf alle fünf Punkte wird im Folgenden etwas genauer eingegangen.

#### **Muskelkräftigung/Koordination**

Die Kernbehandlung ist unabhängig von Alter, Begleiterkrankungen, Stärke des Schmerzes und Einschränkungen.

Kraft-/Koordinationstraining: 2-3x in der Woche

Ausdauertraining: 150 Minuten pro Woche (s. Interview Newsletter Spezial)

Das Kraft- und Koordinationstraining sollte beim Krankheitsbild Arthrose dem Ausdauertraining bevorzugt werden.

### **Gewichtsmangement/Ernährung**

Die Kombination von unausgewogener Ernährung und wenig körperlicher Aktivität ist mit der Entwicklung von Arthrose assoziiert.

Zudem ist eine Gewichtsabnahme über Ernährungsumstellung mit geringeren Schmerzen und einer verbesserten Funktion assoziiert.

Es ist von Vorteil, ausreichend Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Dazu zählen vor allem Calcium, Vitamin C/D/E/K, Omega 3-Fettsäuren und Ballaststoffe.

Im Umkehrschluss sollten Lebensmittel wie (Schweine-)Fleisch, Milchprodukte, verarbeitete Lebensmittel und Omega 6 nicht oder nur in geringen Mengen verzehrt werden, da sie generell entzündungsfördernd sind und eine Arthrose durchaus akut aktivieren können (aktivierte Arthrose/Arthritis).

Welche Vitamine in welchen Lebensmitteln überwiegend enthalten sind, erfahrt ihr hier:

Vitamin A: Karotten, Grünkohl, Süßkartoffeln, Leberprodukte

Vitamin C: Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren, rohe Paprika

Vitamin D: Sonneneinstrahlung, Supplementierung in den Wintermonaten

Vitamin E: pflanzliche Öle, Margarine, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen

Vitamin K: Grünkohl, Spinat, Salat, Brokkoli, Rosenkohl

### **Verbesserung der Ausdauer**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mind. 150 Minuten Sport/Bewegung pro Woche.

### **Aufklärung**

Beim Krankheitsbild Arthrose ist die Aktivität (Sport und Bewegung) der entscheidene Aspekt der konservativen Behandlung. Durch Schonung und passive Maßnahmen (z.B. Massagen) können keine positiven Reize gesetzt werden. Bei akuten Gelenksentzündungen sollten die Aktivitäten jedoch reduziert werden und das weitere Vorgehen mit Gesundheitsexperten (z.B. Antonia, Maike, Philipp) besprochen werden. Zum Abschluss sollte noch ein zutreffender Satz zum Thema Arthrose erwähnt werden: „Wer rastet, der rostet.“

### **Therapeutische Mobilisationen**

Mit der manuellen Therapie, eine spezielle physiotherapeutische Technik, lassen sich Bewegungseinschränkungen positiv beeinflussen. Die manuelle Therapie nimmt direkten Einfluss auf das betroffene Gelenk und seine umliegenden Strukturen wie z.B. Gelenkkapsel, Bänder, Sehnen, Muskeln und Faszien.

## Mögliche Risikofaktoren

Es gibt verschiedene und zahlreiche Risikofaktoren, die das Entstehen einer Arthrose begünstigen können. Diese sind individuell und nicht als pauschal anzusehen.

1. Vorangegangene Gelenksverletzungen
2. Übergewicht/schlechte Ernährung
3. Inaktivität/viel Sitzen (Bewegungsmangel)
4. Muskuläres Defizit/schlechte Koordination

## Tipps für den Alltag

- Arthrose bei Läufern ist geringer als bei Nicht-Läufern.
- Versuche täglich einen Spaziergang einzubauen.
- Gehstrecke steigern.
- Kleine Ziele setzen und langsam steigern.
- In der Arbeit regelmäßig aufstehen bzw. Sitzposition verändern.
- Leichte Übungen in der Arbeit/Zuhause einbauen (siehe. z.B. Corona-Trainingspläne *b|active*).
- Treppe statt Rolltreppe/Aufzug.

## Was können wir Dir bieten?

- Individuelle Trainingspläne, um deine Kraft zu steigern (z.B. am *TotalGym*).
- Individuelle Trainingspläne, um deine Koordination zu verbessern (z.B. auf dem *SensoPro*).
- Individuelle Trainingspläne, um deine Ausdauer zu steigern (z.B. im Gruppenkurs).
- Individuelle Ernährungspläne, um deine Ernährung zu optimieren oder dein Gewicht zu reduzieren.
- Persönliche Beratung, um dich bei einer vorhandenen Arthrose optimal zu unterstützen.
- Individuelle Physiotherapie/Manuelle Therapie (*Physiotherapie & Beratung* - Maike und Philipp), um vorhandene Bewegungseinschränkungen/Gelenkbeschwerden zu behandeln.

**Bleibe aktiv - wir unterstützen Dich gerne dabei!**